

СОГЛАСОВАНО

Директор

**МБОУ "Школа № 40 имени
Восьмой Воздушной Армии"**



И.С. Богданов

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

**АО "Столовая № 1
г. Ростова-на-Дону"**



И.А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"
на горячее питание (горячий обед) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
льготных категорий стоимостью 90,13 руб.
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Октябрьского и Железнодорожного районов

на 2026 год

Соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Экспертное заключение № 01.2-06/6363 от 11.11.2025 года

Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ рец.	
		Б	Ж	У		B1	B2	C			
День 1/неделя 1: Понедельник											
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M	
Биточки мясные	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268M	
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M	
Чай фруктовый	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37	54-19гн	
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1	
Итого за Обед	800	29,37	64,07	107,13	960,49	0,70	0,30	15,85	99,68		
День 2/неделя 1: Вторник											
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103M	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M	
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349M	
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1	
Итого за Обед	800	21,44	15,67	109,61	685,95	0,40	0,27	34,58	140,05		
День 3/неделя 1: Среда											
Обед											
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M	
Шницель из курицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	54-24м	

Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309 М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	32,77	14,66	124,11	767,39	0,64	0,21	6,89	95,04	
День 4/неделя 1: Четверг										
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	49,25	88/92М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	25,28	30,83	103,17	799,35	0,27	0,21	16,70	164,69	
День 5/неделя 1: Пятница										
Обед										
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96М
Птица, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	302М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1
Итого за Обед	800	29,49	24,55	112,45	795,15	0,46	0,29	12,61	113,33	
День 6/неделя 1: Суббота										
Обед										
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,00	0,00	1,48	21,63	116М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309 М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350- 360М
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1

Итого за Обед	800	23,44	40,38	111,52	903,04	0,42	0,15	4,05	82,27
Итого за неделю в среднем обед	800	26,97	31,69	111,33	818,56	0,48	0,24	15,11	115,84
День 1/неделя 2: Понедельник									
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73
Фрикадельки (из птицы), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30
Итого за Обед	800	27,23	31,07	128,75	914,17	0,30	0,24	12,47	150,07
День 2/неделя 2: Вторник									
Обед									
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,90	6,08	76,25	0,04	0,04	9,88	35,88
Плов из филе птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30
Итого за Обед	820	26,02	16,14	109,89	692,91	0,28	0,38	17,45	109,45
День 3/неделя 2: Среда									
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30
Итого за Обед	800	24,42	38,46	120,82	940,25	0,57	0,21	9,32	122,80
День 4/неделя 2: Четверг									

Обед											
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M	
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят (филе) с соусом сметанным	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295M	
Макаронные изделия, отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M	
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M	
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1	
Итого за Обед	800	24,0	21,5	106,9	723,3	0,3	0,2	11,7	104,2		
День 5/неделя 2: Пятница											
Обед											
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M	
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M	
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1	
Итого за Обед	800	24	18	96	661	1	0	31	150		
День 6/неделя 1: Суббота											
Обед											
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M	
Тефтели из пттицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2	
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302 M	
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360M	
Батон домашний	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,07	0,02	0,00	13,30	ТТК1	
Итого за Обед	800	27,59	31,06	141,31	963,05	0,34	0,26	11,67	137,77		
Итого за неделю в среднем обед	803	25,57	26,03	117,24	815,84	0,38	0,26	15,65	129,13		
Выполнение СанПиН 2020											
Итого за обед		315,20	346,35	1371,43	9806,39	5,18	2,96	184,60	1469,82		
Среднее значение за обед		26,27	28,86	114,29	817,20	0,43	0,25	15,38	122,49		
Выполнение СанПиН 2020		0,29	0,31	0,30	0,30	0,31	0,15	0,22	0,10		

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00
			Норма					
	Обед	0,30	30-35%					
Распределение ЭЦ								